

ALMOÇO

Bowl de arroz integral, frango e grão-de-bico

500 kcal	43 g	51 g	13 g	8–12 h de molho + cozimento	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- arroz integral cozido: 117 g (cerca de 4 e 1/2 colheres de sopa)
- peito de frango cozido: 103 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- grão-de-bico seco: 31 g (cerca de 2 colheres de sopa)
- tomate: 54 g (cerca de 1/2 de tomate médio)
- pepino cru: 54 g (cerca de 1/2 xícara)
- azeite de oliva: 7 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela ou frigideira
- colher
- prato ou tigela

Preparo — passo a passo

1. A quantidade de grão-de-bico da lista é do produto seco. Deixe-o de molho por 8 a 12 horas, descarte essa água e cozinhe em água nova até ficar macio antes de seguir os demais passos.
2. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave e seque os vegetais consumidos crus; corte-os em pedaços menores. Use grãos e proteínas já cozidos quando assim descritos na lista.
3. Aqueça separadamente os componentes que serão servidos quentes, com um pouco de água se necessário para não ressecarem. Mantenha folhas e vegetais crus fora da panela.
4. Distribua os grãos, a proteína e os vegetais no prato ou tigela. Para uma salada ou bowl, misture delicadamente; para um prato com acompanhamentos, mantenha os componentes lado a lado.
5. Acrescente azeite ou molho somente se constarem da lista, na quantidade indicada, e sirva. Se for uma salada fria, resfrie antes os componentes cozidos.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.